



CASTILLA Y LEÓN

- AGRICULTURA Y GANADERÍA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE CASTILLA Y LEÓN
- RUTAS CON SABOR



AGRICULTURA Y GANADERÍA

Castilla y León cuenta con una superficie total de 94.200 km², de los cuales más de un 30% está por encima de los 1.000 metros de altitud y el 66% entre 600 y 1.000 metros.

La superficie de cultivos es de casi 3,5 millones de hectáreas y los prados y pastizales ocupan 1,7 millones de hectáreas. Los cultivos herbáceos se extienden por 2,9 millones de hectáreas, el 83% de la superficie cultivada en la región. Dentro de la superficie cultivada, el 14% es regadío, dedicado en un 90% a herbáceos.

Castilla y León cuenta con casi 95.000 explotaciones agrarias, un 40% se dedica a cereales, oleaginosas y proteaginosas, y un 7% a viñedo. Las explotaciones de herbívoros alcanzan el 25%; entre ellas destacan las de ovino y caprino con el 15% y el vacuno de carne con el 8%.

Dentro de los cultivos herbáceos, la mayor superficie corresponde al trigo, con el 34% de la superficie española, la cebada con el 38% y el maíz con el 30% del total nacional.

Castilla y León cuenta con unas 21.000 hectáreas de patata, la mayor parte en regadío, y es la comunidad autónoma con mayor superficie remolachera, con algo más de 35.000 hectáreas, la mayoría de regadío; además de ser una de las principales productoras de girasol, con cerca de 210.000 hectáreas.

La superficie de hortalizas es de unas 15.000 hectáreas, casi todas de cultivo al aire libre en regadío, aunque existen algunas hectáreas de invernadero.

Castilla y León tiene casi 72.500 hectáreas de viñedo de vinificación,

que producen 1,5 millones de hectolitros de vino, de los que el 73% son vinos con denominación de origen.

PRODUCCIONES GANADERAS

En la ganadería de Castilla y León conviven dos modelos diferentes: el ganado extensivo, sobre todo de ovino y vacuno, con gran peso de las razas autóctonas, y el cebo intensivo de todas las especies, que está aumentando. La región cuenta con más de 1,2 millones cabezas de vacuno, entre las que destaca el aumento del cebo. También hay más de 90.000 vacas de ordeño, cerca del 11% de las vacas de ordeño españolas. El censo de vacas nodrizas asciende a casi 540.000 cabezas.

En Castilla y León hay casi 3,9 millones de cabezas de ovino, de las razas churra, castellana, ojalada, además de assaf. Sobre esa cifra, casi 1,6 millones son ovejas de ordeño. Por su parte, el censo de porcino asciende a unos 3,7 millones de animales, y en avicultura hay un censo de casi 10 millones de gallinas ponedoras.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

Castilla y León tiene unas 3.300 empresas alimentarias, de las que 825 pertenecen al sector cárnico (incluidas las del ibérico), 165 son industrias lácteas y 105 se dedican a la alimentación animal, es decir, casi el 35% está directamente relacionado con la ganadería.



[Arévalo. Ávila.]



[Veganzones. Segovia.]



[Medinaceli. Soria.]

En la ganadería de Castilla y León conviven dos modelos diferentes: el ganado extensivo, sobre todo de ovino y vacuno, con gran peso de las razas autóctonas, y el cebo intensivo de todas las especies, que está aumentando.

Dentro de los cultivos herbáceos, la mayor superficie corresponde al trigo, con el 34% de la superficie española.



[Fuentes de Año. Ávila.]



[Fuentidueña. Segovia.]



[Viñedos en El Bierzo. León.]



[Valle de Iruelas. Ávila.]



DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Castilla y León tiene más de 2,5 millones de habitantes y agrupa una oferta comercial con más de 56.700 actividades comerciales minoristas que alcanzan una superficie de venta de 6,2 millones de m². El comercio de alimentación representa el 38% de las licencias y un 18% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra 20.400 establecimientos con más de 500.000 m² (superficie media por establecimiento de casi 25 m²). La dotación más elevada de establecimientos y superficie de venta en comercio especializado de alimentación se encuentra en la provincia de Valladolid.

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Carrefour, El Árbol, Mercadona, Eroski, Alimerka, Semark AC Group y Gadisa. Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m²) suponen un 14,6% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m²) llegan al 38,4% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m²) alcanzan una superficie del 34%, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 13% de la superficie en libreservicio.

Asimismo, los mercadillos que se organizan en los pueblos de Castilla y León ofrecen una variada muestra de productos. Fruta y verdura, antigüedades, ropa y zapatos e, incluso en algunas localidades, mercadillos con una mezcla de todos estos artículos. Esta comunidad concentra cerca del 4% del comercio ambulante y en mercadillos

que se desarrolla en el conjunto del país con casi 1.000 licencias registradas.

En la vertiente del comercio al por mayor destaca la oferta que concentran las unidades alimentarias de la Red Mercasa: Mercaléon (cerca de 42.000 m², 33 empresas mayoristas y 23.000 toneladas anuales comercializadas de alimentos frescos) y Mercasalamanca (250.000 m², 52 empresas mayoristas y cerca de 61.500 toneladas anuales comercializadas).

También hay instalados en Castilla y León 37 autoservicios mayoristas que alcanzan un total de 65.000 m²; entre las enseñas con más implantaciones hay que resaltar los 14 establecimientos de Max Descuento (Grupo El Árbol) y los 4 establecimientos que tiene Gros Mercat (Miquel Alimentació).

La actividad comercial de Castilla y León se articula en torno a once áreas comerciales: Ávila, Burgos, Ciudad Rodrigo (Salamanca), León, Palencia, Ponferrada (León), Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora. Estas áreas comerciales se subdividen, a su vez, en 43 subáreas comerciales.

En Castilla y León se contabilizan anualmente cerca de 7,2 millones de pernoctaciones en los 1.411 hoteles de esta comunidad autónoma.

Castilla y León cuenta con cerca de 20.000 actividades de restauración y bares, entre éstas: 2.420 restaurantes, 14.500 bares y 275 comedores colectivos.

CONSUMO ALIMENTARIO EN CASTILLA Y LEÓN

En términos medios, cada castellanoleonés consume anualmente 177 huevos, 67 kilos de carne, 36 kilos de pescado, 101 litros de leche, 30 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 50 kilos de pan, 18 litros de aceite, 12 litros de cerveza, 69 kilos de hortalizas frescas, 128 kilos de frutas frescas, 9 kilos de platos preparados, 39 litros de aguas envasadas, 10 litros de vino y 36 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Castilla y León registra un gasto per cápita en alimentación superior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, pan, hortalizas frescas, derivados lácteos y leche engloban las mayores participaciones sobre el gasto total.

En comparación con la media nacional, los consumidores de Castilla y León cuentan con un gasto superior en carne, pescado, leche y aceite; mientras que, por el contrario, gastan menos en agua mineral, zumo y néctar, patatas y platos preparados. En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas y, tomando como referencia la media nacional, se consume una mayor cantidad de pan, carne, frutas frescas, pescado, aceite y leche; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en platos preparados, bebidas refrescantes y gaseosas, derivados lácteos y frutas y hortalizas transformadas.



[Mercado Sur de Burgos.]



[Mercado Sur de Burgos.]



[Tienda de alimentación. León.]

DENOMINACIONES DE ORIGEN
Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

DENOMINACIONES
DE ORIGEN PROTEGIDAS

■ JAMONES

- GUIJUELO **/☼

■ QUESOS

- QUESO ZAMORANO ☼

■ FRUTAS

- MANZANA REINETA DEL BIERZO ☼

■ PRODUCTOS LÁCTEOS

- MANTEQUILLA DE SORIA ☼

DENOMINACIONES DE ORIGEN

■ VINOS

- ARLANZA
- ARRIBES
- BIERZO
- CIGALES
- RIBERA DEL DUERO
- RUEDA
- TIERRA DE LEÓN
- TIERRA DEL VINO DE ZAMORA
- TORO

INDICACIONES GEOGRÁFICAS
PROTEGIDAS

■ LEGUMBRES

- ALUBIA DE LA BAÑEZA-LEÓN ☼
- GARBANZO DE FUENTESAUÇO ☼
- JUDÍAS DE EL BARCO DE ÁVILA ☼
- LENTEJA DE LA ARMUÑA ☼
- LENTEJA PARDINA DE TIERRA DE CAMPOS ☼

■ HORTALIZAS

- PIMIENTO ASADO DEL BIERZO ☼
- PIMIENTO DE FRESNO-BENAVENTE

■ EMBUTIDOS

- BOTILLO DEL BIERZO ☼
- CHORIZO DE CANTIMPALOS

■ SALAZONES

- CECINA DE LEÓN ☼

■ BOLLERÍA Y DULCES

- MANTECADAS DE ASTORGA ☼

■ QUESOS

- QUESO DE VALDEÓN ☼
- QUESO LOS BEYOS **

■ CARNES

- CARNE DE ÁVILA **/☼
- CARNE DE MORUCHA DE SALAMANCA ☼
- LECHAZO DE CASTILLA Y LEÓN ☼

AGRICULTURA ECOLÓGICA

- CONSEJO DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA DE CASTILLA Y LEÓN

VINOS DE LA TIERRA

- VINO DE LA TIERRA DE CASTILLA Y LEÓN

VINOS DE CALIDAD CON
INDICACIÓN GEOGRÁFICA

- SIERRA DE SALAMANCA *
- VALLES DE BENAVENTE
- VALTIENDAS

MARCAS DE GARANTÍA

■ CARNES

- CARNE DE CERVERA Y DE LA MONTAÑA
- PALENTINA
- COCHINILLO DE SEGOVIA
- LECHAZO DE LA MESETA CASTELLANOLEONESA
- TERNERA CHARRA
- TERNERA DE ALISTE

■ ACEITES

- ACEITE DE OLIVA DEL NOROESTE

■ BOLLERÍA Y DULCES

- HORNAZO DE SALAMANCA

■ HARINAS Y DERIVADOS

- HARINA TRADICIONAL ZAMORANA
- PAN DE VALLADOLID

■ FRUTAS

- CASTAÑA DEL BIERZO
- CEREZA DE LA SIERRA DE FRANCIA
- CEREZA DE LAS CADERECHAS
- PERA CONFERENCIA DEL BIERZO
- MANZANA REINETA DE LAS CADERECHAS

■ LEGUMBRES

- GARBANZO DE PEDROSILLO

■ SALAZONES Y EMBUTIDOS

- CECINA DE CHIVO DE VEGACERVERA
- CHORIZO ZAMORANO
- IBÉRICOS DE SALAMANCA
- FARINATO DE CIUDAD RODRIGO

■ QUESOS

- QUESOS DE LA REGIÓN DEL DUERO
- QUESOS DE ARRIBES DE SALAMANCA



* Denominación en tramitación
 ** Denominación compartida con otras CCAA
 ☉ Inscrita en el Registro de la UE



[BALDOMERO, CASA. Ciudad Rodrigo (Salamanca) [1910]. Cartulina litografiada + orla relieve. 33,5 x 48,2.]

SABORES DE CASTILLA Y LEÓN

Es una región muy grande, con climas y suelos muy diversos, en la que alternan picos nevados durante muchos meses, en la provincia de León, con microclimas en los que el limonero florece y fructifica en la comarca avileña del Tiétar. Tiene grandes extensiones cerealistas y de viña, que constituyen los cultivos fundamentales de la comunidad, junto con importantes explotaciones ganaderas, tradicionalmente explotadas en régimen extensivo, basado en el aprovechamiento de pasto mediante transhumancia, que en la actualidad se han transformado, en muchos casos, en explotaciones muy tecnificadas.

Aunque la región se puede considerar como una gran meseta, sus montañas tienen altura considerable y los ríos que la atraviesan, el Duero y sus afluentes, transcurren por terrenos bastante llanos, pero generalmente nacen en alta montaña, lo que permite la existencia de aguas muy limpias en las que hay una interesante población pesquera. Hay mucho terreno baldío, que proporciona pastos estacionales, casi siempre escasos, y una buena extensión de monte bajo, lo que unido a los obligados barbechos favorece el desarrollo de las especies cinegéticas salvajes.

La cocina típica castellana está basada en el aprovechamiento de los recursos, casi siempre con productos de temporada y además recién recogidos, en sus proximidades, lo que da lugar a una cocina muy natural. Aunque la evolución se ha hecho notar y hoy ya es normal encontrar en sus mercados todo tipo de alimentos, la cocina clásica sigue marcando la pauta de lo que se come, y que además recomendamos que se coma, en estas tierras.

LOS MARAVILLOSOS ASADOS

Con estas características, podría parecer que estamos describiendo una cocina austera y aunque en muchos casos así se refleja, hay algunas excepciones que dan lugar a una mesa suntuosa en la que los protagonistas son los asados. Con dos especialidades importantísimas, que son el cordero lechal y el cochinillo, a los que en algunas comarcas se unen unos deliciosos cabritos.

El sacrificio de los corderos, a edad muy temprana, responde a la necesidad de retirarlos pronto de la lactancia, para que con la leche se puedan elaborar quesos. Hay dos razas predominantes en la ganadería ovina que son la castellana, extendida sobre todo en el sur de la región, y la churra, propia de las zonas más norteñas, generalmente más húmedas. En ambos casos los corderos se destetan muy poco tiempo después de que hayan mamado los calostros y la primera parte de la leche producida. Sin ninguna otra alimentación producen unas carnes blancas, tiernísimas, suaves y, al mismo tiempo, muy sabrosas, que cuando se someten al oportuno proceso de asado, muy simple, pero muy difícil de conseguir su perfección, mediante una cuidadísima coordinación de temperaturas y tiempos, se obtiene un auténtico lujo culinario, que impacta por su textura y sabor, que tiene por otra parte la propiedad de ser muy digestivo, porque el contenido en grasa es pequeño, debido a la juventud del animal y al proceso de eliminación que se produce mediante el asado, tradicionalmente en hornos panaderos y hoy en los de sofisticada tecnología que se ha implantado en muchos de los restaurantes especializados en esta producción.



[ESCORIAL. Segovia [1950]. Papel offset. 27,7 x 27,2.]

La forma de asarlos es en cuartos, delanteros y traseros, más sabrosos los anteriores y más grandes los posteriores, pero a ellos hay que añadir algunas piezas que pueden acompañar a los asados o presentarse en elaboraciones especiales. La mejor de ellas son los riñones, simplemente asados a la plancha y ocasionalmente sobre las brasas, casi apagadas. Hay que procurar que el calor se ponga en contacto con la considerable porción de grasa que cubre la mayor parte de su superficie y esperar a que lentamente se deshaga, alcanzando un punto de churrascado oportuno y entonces, acompañados de un brillante vino de la tierra, constituyen un bocado excepcional. Son también reseñables las cabecillas, asadas al horno, ligeramente cubiertas de una capa de pan rallado y de un picadillo de ajo y perejil. Contrasta la suavidad y sabor de los sesos con la textura excelente de carrilleras y lengua, formando un conjunto inolvidable. También es posible disponer de “chuletillas”, porque aunque generalmente van incorporadas a los cuartos asados, en ocasiones se separan para asarlas sobre brasas de sarmientos.



[LOSTE. Burgos [1960]. Papel litografiado sobre cartulina display. 19 x 18,5.]

Finalmente hay una especialidad a la que es muy difícil acceder porque la producción es muy limitada y está restringida solamente a las hembras, a las que una vez en su vida se les corta el rabo, justo antes de alcanzar la edad fértil, para facilitar la procreación. Una vez terminada la operación y mientras las ovejas primaras vuelven a sus pastos, se procede a asar los rabos, con su lana y su piel, que protegen la cocción de las escasas masas musculares, sobre unas ascuas, al aire libre y cuando se ha terminado la operación, se pelan y se consumen directamente, pudiendo apreciar sensaciones variadísimas, proporcionadas por la carne, la grasa, la gelatina e incluso los huesos, que son tan tiernos, sobre todo en su parte distal, que pueden engullirse directamente. En algunos lugares denominan a esta especialidad como “espárragos de monte”, pero no nos parece apropiado relacionar las intensas sensaciones gustativas proporcionadas por este producto con el poco expresivo, aunque elegantísimo, sabor de los espárragos. El otro producto estrella de la cocina castellana es el cochinillo y la razón de su existencia reside en que la alta prolificidad de las cerdas, lo que da

lugar a un cierto excedente de crías. En la Castilla rural y sobria sólo era posible el cebo de uno o como mucho de dos cerdos por familia y año y el resto o se vendía o se aprovechaba para asarlos, al mismo tiempo y en el mismo horno en el que cocía el pan. El secreto del éxito del cochinillo reside en que sea muy joven, que sólo haya mamado la leche de su madre y que recién sacrificado se proceda a asarlo, en condiciones tales que se funda casi toda la grasa, que la carne se haga bien, pero sin pasarse, y que la piel quede tan crujiente que la sola, y suave, presión de los dientes la quiebre. Cuando todo esto sucede el cochinillo queda tan tierno que la forma clásica de trocearlo, con la sola ayuda de un plato, no es sólo una demostración folklórica, es sobre todo una demostración que puede hacerse por cualquiera, aunque no se tenga una especial dedicación a la cocina. El cochinillo proporciona una excelente materia prima para hacer un magnífico cuchifrito, que resplandece cuando se parte en pequeños trozos y se introduce en un aliño de aceite de oliva, orégano y ajo, en cantidades moderadas.

Las carnes de vacuno de algunas zonas, como en el valle de Amblés en Ávila, siempre tuvieron fama y en la actualidad se están haciendo unos interesantísimos avances que permiten poner en el mercado excelentes carnes de vacuno, entre las que destacan las de avileña y las de morucho de Salamanca, pero además algunos ganaderos están haciendo grandes esfuerzos por obtener carnes de excelente calidad. Merecen citarse las experiencias de buey del valle del Esla, a partir de animales de raza parda alpina, las que en la provincia de León se están haciendo con ejemplares de raza sayaguesa, procedentes de la vecina Zamora, y los intentos de obtener una carne muy similar a la de Kobe, para lo que se parte de animales de raza wagyu, que se están criando al norte de las provincias de Palencia y Burgos por un productor que ya ha triunfado en la producción de caza en cautividad.

LOS PRODUCTOS CÁRNICOS

La oferta de cárnicos es extraordinaria. Entre los chorizos destacan los de Salamanca, Soria, Villarcayo, Cantimpalos, el de León y, aunque no es propiamente un chorizo, el farinato de Ciudad Rodrigo. Hay muy buenos salchichones y unos excelentes lomos de ibérico que tanto conservados en manteca como embuchados y curados son una joya de la mesa castellana. Hay una cierta variedad de cecinas, representadas por la de vacuno de León, la de equino de Villarramiel y la de chivo castrón de

Vegacervera, que son excelentes, sobre todo si se cortan lonchas muy finas, si se les añade unas gotas de aceite, que puede ser de Fermoselle, localidad zamorana con un microclima especial, que hace posible un aroma y un sabor muy especiales de esta noble grasa. No necesita elogios, porque su apreciación es universal, el jamón de Guijuelo, aunque es recomendable asegurarse bien de que procede de cerdo ibérico puro, sin cruce y cebado en montanera, sin recebo, para estar seguro de que nos encontramos ante uno de los ases de la gastronomía mundial. Hay otros embutidos menos famosos pero con una excelente calidad intrínseca y entre ellos se deben tener en cuenta las salchichas de Zaratán, que cocidas en el jugo formado por la grasa que desprenden y un buen vino son una maravilla. La morcilla de Burgos es inigualable. Es la mejor del mundo, la que permite, en su modestia, hacer delicioso un plato con la única compañía de unos buenos huevos de corral. Especial consideración merece el botillo del Bierzo, que en origen fue un producto secundario que tenía como fin aprovechar las partes menos aparentes de la anatomía del cerdo, para lo que se envolvieron en tripa cular o en la vejiga para que, tras un cierto proceso de maduración, se cociesen en compañía de patatas de la región y conseguir una excelente preparación culinaria que, según reza en una memoria de los frailes de Bembibre, “se tiene al botillo por festejo en habiendo reyes u obispos por el monasterio, lo que era un año sí y también el siguiente, porque una vez degustado los huéspedes no podían olvidar la picazón y todo se les volvía suspirar por la golosina perdida”.

LA CAZA EN LA COCINA CASTELLANA

Tienen especial fama las perdices a la segoviana, que primero se asan al horno y después se guisan en una salsa en la que intervienen cebollas, grasa de cerdo, ajo, laurel, pimienta negra y vino blanco, que deben cubrir las piezas e ir consumiéndose lentamente en una reducción que caracteriza al plato. Los pichones de caza originalmente y de crianza en la actualidad son los protagonistas de otra especialidad, que comenzó siendo sobria, tanto asados como en guisos con patatas y verduras de estación, que ha cristalizado en cuidadísimas preparaciones, con cocciones a diferentes temperaturas pero generalmente bajas, que permiten presentar unas maravillosas pechugas sangrantes, o unos pichones rellenos de setas, entre las que los boletus son las que mejor se prestan para hacer un plato buenísimo. En la cocina de las volátiles

merecen mencionarse las codornices albardadas, con finas lonchas de tocino y cocinadas en una salsa de vino, cebolla y zanahoria y sazonadas con tomillo.

El conejo se presta muy bien a una cocina sencilla, formando parte de platos con arroz, con patatas o con setas de cardo y en especialidades en las que es casi protagonista exclusivo, como en el caso del conejo asado o al ajillo, pero en todos los casos es muy conveniente que sea joven y mejor todavía si se ha cazado en zonas de monte en donde abundan las hierbas labiadas que transmiten el sabor a la carne. Con la liebre se pueden hacer muchas combinaciones, pero merece mencionarse la denominada “liebre del pregonao” con la que debía obsequiar el novio a sus amigos cuando en la iglesia se publicaban las amonestaciones que anunciaban su próximo matrimonio. La costumbre tiende a desaparecer, pero el guiso de la pieza troceada, marinada en el mismo vino en el que se cuece más tarde, formando una salsa con piñones y almendras majadas junto a tomillo fresco, laurel y canela, merece la pena conservarse eternamente.

LA INMENSA OFERTA DE LAS LEGUMBRES

Castilla es tierra de garbanzos, de alubias y de lentejas. En esta comunidad se concentra la producción de muchas variedades de todas ellas, pero cada una tiene un hábitat especial en el que alcanza una calidad excepcional. Algunas veces se agrupan en diferentes denominaciones de origen y otras se diferencian por sí solas. Aunque los ejemplos pueden ser interminables, no es posible obviar la recomendación de algunas legumbres ligadas a su zona de producción y de esta forma hay que destacar la alubia blanca riñón de La Bañeza; la blanca redonda de Barco de Ávila; la cuarentena del Páramo leonés; los caparrones de Burgos; la palmeña jaspeada de Ribera del Órbigo; la pinta y la canela de León; la negrita de varias comarcas avileñas; la morada, en sus presentaciones larga y redonda, de El Barco y el judión de La Granja, que es una variedad de nueva implantación, que se trajo de Perú a mediados del siglo XX con destino a la alimentación animal y que se ha convertido en una de las variedades más apreciadas. Entre los garbanzos destacan el castellano, extendido por casi toda la autonomía, y el pequeño pedrosillano, excelente producto para absorber los sabores del resto de los ingredientes y de una gran calidad. Finalmente, las lentejas rubia castellana de Salamanca, la rubia de la Armuña, la pardina de Tierra de Campos y la verdina de León y Palencia completan una oferta de productos de calidad suficiente para soportar en la mayoría de los casos la competencia de las legumbres de importación.

Como es lógico toda esta variedad está presente en muchos pucheros, ollas y peroles, con la particularidad de que caben todo tipo de acompañantes, porque aunque los más frecuentes sean los procedentes de la matanza del cerdo, se hacen también unos excelentes potajes de vigilia en los que el bacalao se convierte en protagonista y se recurre a las hortalizas de temporada y a la disponibilidad ocasional de diferentes especies venatorias para hacer excelentes platos, entre los que destacan por su originalidad las judías de La Granja con perdiz, las alubias con liebre, las lentejas viudas que solamente añaden hortalizas y sobre todos ellos el cocido maragato, que se ha hecho famoso por la forma en que se sirve, empezando por los productos cárnicos, siguiendo con los garbanzos y terminando con la sopa, como consecuencia según unos de la posibilidad de que los soldados comiesen primero lo más sabroso ante la posibilidad de un ataque de las tropas francesas y según otros, seguramente más acertados, al truco introducido por los arrieros para garantizar que los tres servicios se comen a la temperatura adecuada, evitando que las carnes se enfríen.

LOS QUESOS CASTELLANOS

Los hay muy suaves, apenas madurados, de vaca como el de Burgos o de oveja como el de Villalón, que a veces se madura durante meses dando lugar a un producto excelente que se comercializa con el nombre de “pata de mulo” por su forma cilíndrica y alargada, que recuerda a las extremidades de este animal. También los hay curados que tienen como único defecto la frecuente imitación del manchego en su forma y proceso de elaboración, en vez de crear nuevas presentaciones. Entre ellos destacan, sobre todo, los denominados zamorano y castellano, que alcanzan la máxima calidad tras un prolongado proceso de maduración que les permite estar entre los mejores quesos de oveja, que tanto abundan en España.

En Soria, en Cameros, se hace un interesantísimo queso fresco de leche de cabra y en el valle del Tiétar, con leche de esta misma especie, se hace un queso tradicional y una elaboración modernizada, en la que se recurre a la participación de los hongos, con lo que se consigue un producto de buenísima calidad. Hay también una versión castellana del queso de cabrales asturiano y del picón cántabro, que se hace al norte de León, en Valdeón, a pocos kilómetros de los anteriores, en la vertiente a la meseta de los Picos de Europa. Es maravilloso como lo demuestran los premios que recibe cuando concurre a concursos en competencia con el resto de los quesos azules. También se hacen muy buenas mantequillas, como la



[SEQUEDANA, LA. León [1920]. Papel litografiado. 21,3 x 15,3.]



[FLECHA, LA. Valladolid [1900]. Papel litografiado. 45 x 32.]

de sabor intenso y característico de la maduración del producto de León o la suave y azucarada de Soria.

PANES, EMPANADAS Y HORNAZOS

Los trigos castellanos son de gran calidad y con ellos se elaboran buenisímos y muy diversos panes, que se amasaban y cocían una vez a la semana y que estaban buenisímos durante los siete días siguientes. Hoy se cuecen a diario y se siguen haciendo maravillas, que cautivan por su olor que, acompañado de un sabor y una textura extraordinaria, hacen posible que un cantero de pan castellano pueda ser considerado como un auténtico manjar. El colón, el pan de cuadros, los molletes de Medina del Campo, la torta de aceite de Aranda de Duero, el esponjoso pan de Astorga, el lagarto de Ágreda que lleva en su interior una sardina salada, las individuales piñitas de Burgos, las tortas de chicharrones y sobre todo la tradicional hogaza, de miga blanquísima, en la que se juntan los diferentes sabores de los canteros con los del centro de la pieza y los de la densa corteza con los de la miga ligera.

Un derivado del pan son las empanadas y de todas ellas la más famosa por su calidad es la de Villafranca del Bierzo, de la que Post-Thebusem

dice que “fría o caliente, como allí se hace no es conocida en parte alguna, ni tiene rival para excursiones, bodas, fiestas, meriendas campestres y aun banquetes de tono y de brindis a chorro suelto”. Otra interesante especialidad es el hornazo, que es un pan en el que se introducen jamón, lomo, chorizo y huevos duros, encerrando en sí mismo una comida completa, que además goza de múltiples leyendas con él relacionadas. Algunas son religiosas, porque el huevo es tomado como el signo de la Resurrección y por eso es producto típico del Domingo de Pascua, y otras típicamente paganas, como la que hace a este producto el protagonista del banquete que los estudiantes de Salamanca ofrecían a las prostitutas, a las que iban a buscar en barca al otro lado del Tormes, adonde se las había expulsado durante la Cuaresma. También es típico que en Ávila las distintas panaderías compitan en calidad para ofrecer el mejor producto.

FRUTAS Y HORTALIZAS

No hay grandes extensiones productivas de hortalizas ni de frutas porque, aunque hay excepciones, los pequeños huertos son los encargados del abastecimiento local. Esta circunstancia hace que lleguen



[FOSFAMBRINA AMBRI. León [1940].

Papel-cartulina litografiada. 40 x 60,2.]



[EMILIO ALONSO, VDA. DE. León. 1927. Cartulina litografiada. 33,5 x 50.]

a las mesas casi siempre recién recolectadas, sin necesidad de tener que someterse a largos periodos de conservación y que además predominan las producidas en estación, lo que supone un factor de calidad muy importante.

Entre las hortalizas han alcanzado fama las endivias de Cuéllar y Peñafiel, que tuvieron su antecedente en la producción de achicoria, que fue un importante sustituto del café en los años de penuria económica. También tiene importancia la patata de estación, extendida por casi toda la región, y las zanahorias de Segovia, que muchas veces se produce en muy cuidados huertos especializados en producciones de calidad. En El Bierzo se producen unos excelentes pimientos, que casi siempre se comercializan

asados y envasados, aunque cuando se tiene la suerte de encontrarlos frescos, en el mes de agosto, y se utilizan como guarnición de una buena carne, puede apreciarse la carnosidad extraordinaria de esta hortaliza.

El Bierzo es también una región muy buena productora de frutas y entre ellas destaca la manzana reineta, siempre crujiente, llena de aroma, de sabor, con indicación geográfica protegida, la pera de la variedad conferencia, las cerezas de color variado, desde las casi blancas a las granates oscuras, y las castañas, grandes y sabrosas. Hay otras frutas diseminadas por la región con prestigio adquirido a través de los años como sucede con las cerezas de la Peña de Francia, los higos del Tiétar, las sandías de Lanzadita y las pocas, pero exquisitas, naranjas de Fermoselle.

LA REPOSTERÍA

Casi todas las localidades tienen su especialidad y, aunque algunas son de reciente creación, la mayoría de ellas son antiquísimas. Muchas nacieron en conventos y monasterios, otras en las casas de los agricultores ricos y unas pocas fueron fruto de la necesidad de aprovechar los recursos disponibles. Su procedencia está marcada a veces por ceremonias rituales, tal como sucede con el bollo maimón, de origen árabe que luego se convirtió en el obligado obsequio de boda ofrecido por la novia en su casa, momentos antes de partir hacia la iglesia. Los “jesuitas”, los lagartos de Santo Tomás que se hacen en Berlanga, los panecillos de San Antón, los lazos de San Guillermo, típicos de Cistierna, los bizcochos de San Lorenzo, las roscas de la Virgen o las abulenses yemas de Santa Teresa han alcanzado prestigio generalizado, como sucede con los nicanores de Boñar, los mantecados de Astorga, que inventó una monja que más tarde se salió del convento y junto con su marido puso un negocio especializado en su creación, o los tradicionales imperiales, que siguen teniendo, después de varias generaciones, un público muy adicto.

LOS VINOS

El clima duro, los suelos pobres y la variedad de uva tempranillo son la base en la que los agricultores castellanos sostienen la calidad de sus vinos. Las técnicas tradicionales han sufrido en los últimos años importantes mejoras y la respuesta de los vinos ha sido tan extraordinaria que se han convertido en una referencia mundial, a la que ha contribuido el juicio de Parker otorgando a varios vinos de esta región la máxima puntuación. Hay cinco Denominaciones de Origen para Ribera de Duero, Rueda, Toro, Cigales y El Bierzo. Y muchas comarcas ajenas a estos territorios en los que se elaboran excelentes vinos, como son Cebreros, Medina del Campo, Arribes del Duero, Zamora, Valtiendas, Sierra de Salamanca, etc. Todas ellas tienen una cualidad común, que consiste en que siempre están hechos con gran honestidad, lo que los hace vinos nobles, francos en sus características organolépticas y ello determina que, sin excepción, sea posible ir mejorando su calidad, que en algunos casos ha alcanzado ya un nivel máximo, como en el caso de los grandes reservas de Ribera de Duero y de Toro, en otros sorprende por su frescura y sabor, como es el caso de Rueda, en algunos como en El Bierzo se está consagrando la variedad mencía como una de las de más futuro para obtener excelentes vinos de alta expresión y en otras, como Cigales, a los tradicionales rosados hay que añadir interesantísimos y prometedores tintos.



[MOSEO GÓMEZ ALONSO. Ávila [1920]. Cartón. 13,3 x 18,5.]



[Astorga. León.]



[Carrión de los Condes. Palencia.]



[Burgos.]



[Aranda de Duero. Burgos.]



[El Burgo de Osma. Soria.]



[Salamanca.]



[Ávila.]



[Medina del Campo. Valladolid.]



[Segovia.]



RUTAS CON SABOR

POR TIERRAS DE CAMPOS Y MULEROS MARAGATOS

El camino, como el que daba entrada a León por el ramal francés del Camino de Santiago, comienza en Sahagún. Tierra de Campos y conjunto histórico-artístico, donde merece la pena saborear unas buenas perdices rellenas de pimientos, un cristiano bacalao ajoarriero y albóndigas de perdiz con verduritas de la zona.

De Sahagún a la capital, León, a los pies de una de las más hermosas y fulgentes catedrales góticas y un entorno monumental en el que es imprescindible detenerse en San Isidoro, San Marcos y Casa de Botines, de trazado gaudiano. A la mesa, las inefables patatas con congrio, las migas canas y cualesquiera de sus recetas de trucha, en amor y compañía de los renovados vinos bercianos o los clásicos claretes de Valdevimbre-Los Oteros. En línea de vanguardia castellanoleonesa destaca el restaurante Vivaldi, donde merece la pena probar alguno de los menús degustación que prepara su chef, Carlos Cidón. Para el camino, provisión de dulcería que incluye duquesitas y lazos de San Guillermo.

Atrás León y sus páramos, se penetra en tierras maragatas por Astorga, enclave de un jeroglífico sinfín de iglesias, conventos y plazuelas porticadas. Aquí reina el cocido maragato, los recios guisos de costillas o alubias con chorizo, y el imponente chuletón de choto; platos que siempre deben armonizarse con vino de El Bierzo, y concluirse con una degustación de leche frita y mantecadas de Astorga.

De Astorga a La Bañeza, que fue capital de los antiguos astures y uno de los pocos lugares donde se sigue rindiendo culto a esa exquisitez sencilla y casi olvidada que son las ancas de rana a la plancha. Tras el aperitivo,

no está de más regalarse con un congrio en salsa o un potente bacalao a la cazuela. Par endulzar el yantar, imperiales o yemas bañezanas.

Atravesada la frontera de la maragatería, se llega a la zamorana villa de Benavente, de nuevo en Tierra de Campos, un conjunto de piedra evocadora de pasados de gloria, sobre los que sobresale la románica iglesia de Santa María de Azoque, con decoración de zigzag en sus pilares. El menú puede conformarse a base de unas truchas de Tera, bacalao a lo tío y una generosa tabla de quesos de cabra, acompañado todo de vino de la tierra. Más que como opción, el Mesón El Ermitaño es complemento de destino gastronómico casi obligado, porque se trata de uno de los más interesantes restaurantes de España. Allí, y dentro de un edificio del siglo XVIII (con ermita, buhardilla y sala de exposiciones), los hermanos Pérez, Pedro Mario y Óscar, hacen una cocina que casi siempre bordea la genialidad. Muy singular en sus dulces para echar al morral peregrino, en Benavente puede elegirse entre la famosa y almen-drada tarta del Císter, las rosquillas del ángel o los vecinos “feos” de Villalpando.

Penúltimo alto en el camino en Zamora capital, junto a un majestuoso río Duero atravesado por puente romano de piedra, y al abrigo de una iglesia única, trascendental, románica y coronada por un cimborrio bizantino. Dos son los platos que nunca habría que pasar por alto en la ciudad: el cocido de garbanzos de Fuentesauco, con su correspondiente relleno, y el arroz a la zamorana (con jamón, pata, morro, oreja y tocino de cerdo), que no pocos sabios coquinaros valoran como el mejor de España. Valga como ejemplo lo que escribe el periodista gastronómico



[Restaurante La Viuda Rica. Toro. Zamora.]



[Tienda de alimentación. Salamanca.]



[Mercadillo de Aranda de Duero. Burgos.]



[Morcilla de Burgos. Restaurante Ojeda. Burgos.]



[Delicatessen Ojeda. Burgos.]



[Salamanca.]



[Mercado del Conde Luna. León.]



[Tienda de alimentación del Palacio de Canedo. El Bierzo. León.]

Francisco Álvarez Builla: “El primer arroz del mundo, con perdón de los valencianos, y de los milaneses, y de los indios, es el arroz a la zamorana”. Otras potencias a mencionar son los estofados de lentejas o alubias con chorizo y patatas, la muy típica sopa de boda, los singulares asados, las perdices con alubias, los escabeches de perdices, conejos o liebres, y los bacalaos a la tranca o al ajoarriero. El final siempre debe honrar a los distinguidos quesos zamoranos de oveja, regados con el vino de Toro, cuya fuente espera en la siguiente parada.

Fin de trayecto en Toro, con su impresionante colegiata de Santa María la Mayor, y el paseo peatonal, salpicado de tascas aperitivas, que a ella conduce y guía. La gastronomía llama a la cata de las jugosas verduras de su vega sinfín y reposo en alguno de sus buenos restaurantes, entre los que descuella La Viuda Rica, con interesantísima oferta de menú degustación y platos que merecen destoque, como la ensalada viuda rica, el lechazo asado, el original bacalao ajoarriero en tempura, y el minueto de chocolate, junto a una bodega en la que hay una variedad de oferta de blancos, pero en la que todos los tintos son DO Toro. Como recuerdo del tránsito, hay que hacerse con provisión de roscas de limón y de ricos rebozos zamoranos.

CAMINOS DE HISTORIA Y RECIOS YANTARES

Ruta que comienza en la imponente ciudad de Segovia y su acueducto (monumento al agua que eleva su cáliz hacia el cielo); su alcázar, en altura imponente y silueteado por Eresma y Clamores; la catedral, “Dama” insigne, y el misterio antiguo en la iglesia de la Vera Cruz. En la mesa, asados de cochinillo (con espectáculo de corte y rotura de vajilla incluido) y cordero, caldereta y migas pastoriles, reconfortante sopa de ajo, y preparaciones varias de truchas del Eresma. En maridaje, riberas o ruedas, y a los postres, el bizcocho que llaman ponche segoviano, yemas y amarguillos. Siguiendo parada en el vallisoletano enclave de Medina del Campo, que vio morir a la reina católica y que luce un soberbio castillo, el de La Mota, refugio de su hija, la desdichada Juana la Loca, y luego de las secciones femeninas del antiguo régimen. En Medina, que fue gala del caballero de Olmedo, brilla con luz propia el tostón de Medina, acompañado de ensalada y concluido con unos dulces empiñonados.

Siguiendo en la provincia, de Medina del Campo a Tordesillas, también evocadora de doña Juana. Aquí aguarda una gastronomía peculiar en la que, además de asados de tostón y cordero, se brinda el colosal gallo turesilano, que hay que acompañar con pan, lechuguino o cuatro can-

teros, de quitarse el sombrero. A los postres, hojaldres y polvorones del toro de la vega. Para el morral, toda la exquisita dulcería que elaboran las monjas del convento de Santa Clara.

De Tordesillas, en un momento, se llega a Valladolid, donde, a más de lugar de paso del Pisuerga, tuvieron casa Cervantes, Colón y Zorrilla. Capital hoy del pincho y la tapa, como sede y cita anual del campeonato nacional del asunto, conviene empezar la visita con tapeos varios por los alrededores de su magnífica Plaza Mayor, acompañados de vinitos de Rueda, Cigales o Ribera del Duero, para seguir camino hasta alguno de sus muchos restaurantes de calidad y buen precio, donde regalarse con una señera sopa castellana o un cocidazo con pelota y toque de hierbabuena, pasar al asado de lechazo al estilo de Peñafiel o al tradicional ajoarriero de bacalao. Lugares de especial interés, en clásico y tradicional, La Criolla, en plena Plaza Mayor, que en sus siete comedores ofrece, entre otros atractivos, las famosas tablas de pescado y carne, y más en moderno, el restaurante Ángela, donde es imprescindible tomar sus delicias de cecina y su manita de cerdo deshuesada, con relleno de foie y acompañamiento de boletus, al perfume de cominos.

De capital a capital, llegamos a Palencia, custodia fiel de esa joya visigótica universal que es la basílica de San Juan de Baños y tierra de columbarios romanos en sus horizontes. Al yantar, aperitivo de cecina de Villamarriel, para dar paso a unas humeantes lentejas estofadas, sopa castellana con pan de Nogales o cocido castellano recio, menestra de verduras finas, asado lechazo, platillo de cangrejos del río Herrera, en temporada, y colofón de tabla de quesos de Baltanás, Astudillo y Castromocho. En lo dulce, amarguillos, rosquillas ricas y cocadas.

Siguiente alto en Frómista, que es cruce entre la ruta palentina del Camino de Santiago y el histórico Canal de Castilla. Aquí son obligadas las visitas a las iglesias de San Martín, monumento nacional y uno de los más hermosos ejemplos del románico europeo, y a la de San Hipólito, donde se selló la unión entre Castilla y León, allá por el año de gracia de 1037. Respecto al condumio, nota alta para la sopa de mondongo, los asados de lechazo churro y los dulces típicos: blanquillos, sequillos, magdalenas y rosquillas de palo. Todo convenientemente regado con una bebida local, la esparceta, de fórmula ignota pero a base de buen vinazo.

Final del camino en Carrión de los Condes, que son los mismos a los que con toda falsedad se atribuye el protagonismo de la cruel “afrenta de Corpes” a las hijas del Cid. Para reponer fuerzas, menestra de verduras y caracoles, salchichas de la tierra, cabeza de cerdo asada y pollo en

salsa a la castellana. Para la reserva, pastas de limón de las monjas de Santa Clara.

RUTA DEL TOSTÓN Y LAS PIEDRAS NOBLES

Salida desde Arévalo, centro y meca espiritual del cochinillo o tostón asado, y conjunto histórico-artístico, con portentosas muestras en puentes, plazuelas, restos de murallas y edificaciones de estilo románico y mudéjar castellano. Además del tostón (que se recomienda disfrutar en El Figón de Arévalo, con horno propio y una paleta de bacalao que quita el sentido), Arévalo ofrece un señor cocido de garbanzos moraños, sopa de ajo en puchero de barro, succulentos platos de níscales en temporada, viandas matanceras con alubias y pipos, queso de oveja de Los Palacios y, en el dulce, hojaldrados o “jesuitas” y crujientes empiñonados.

De Arévalo a Ávila, la bien cercada por la muralla mejor conservada del mundo (2.256 metros de pétreo perímetro), y un conjunto eclesial de envergadura, en el que descuella, por curiosa y aparente, la decoración que cuelga de los muros de la ermita de Nuestra Señora de Sonsoles: nada menos que un submarino y un cocodrilo de gran tamaño. Sobrepuertos del estupor, merece la pena hincarle el diente a la extensa oferta abulense, empezando por las patatas revolconas, y siguiendo con la tierna y gustosa ternera de Ávila, las mollejas de lechazo al ajillo, los escabechados castellanos o las truchas del Tormes. Vinos de Cebreros y de El Tiemblo, y dulcería local, con huesecillos fritos, perrunillas y delicadas yemas de la santa.

Nuevo alto en El Barco de Ávila, villa embutida en la vega del Tormes, que cercan las sierras de Gredos y Béjar, y que conserva restos de muralla por entre los que se cuelan historias y leyendas, como la que remite al Arco del Ahorcado. Aquí hacen unas judías guisadas del propio Barco y de quitar el sentido, que son de obligado cumplimiento, junto a cualquier postre elaborado con la extraordinaria manzana reineta local.

Del Barco abulense a la salmantina villa de Béjar, venteada por los aires de las vecinas sierras de Gata y Peña de Francia y ornada de los mejores embutidos y jamones de Guijuelo y Ledrada. A la mesa, honor al exquisito caldillo bejarano, que es guiso de carne y patatas, y profundo respeto a la ensalada que llaman zorongollo, a las patatas revueltas, al bacalao a la bejarana y a las paletillas de cordero, también a la bejarana. En dulces, hornazo, huesillos de Béjar y perrunillas.

Nuevo alto en el culmen del renacimiento español y patrimonio de la

humanidad que es Salamanca. Paseo trascendental por la unamuniana plaza, “bosque de piedras que arrancó la historia a las entrañas de la Tierra madre”; la casa de las Conchas, el huerto de Calixto y Melibea, la Universidad y la magia antigua y sapiente toda. A la hora de alimentar algo más que el alma, conviene empezar con buenos embutidos locales, seguir con unas lentejas estofadas de La Armuña, darle aire a una chanfaina (de cordero, gallina, arroz y chorizo), atacar un típico hornazo, que es empanado de jamón, embutido y huevos duros, y concluir entre lonchas gruesas de queso de Hinojosa, y el roscón de almendras que dicen bollo maimón. Local de referencia y a paso y medio de la Plaza Mayor es Casa Paca, con increíble oferta de pescados y mariscos frescos, soberbios asados y un postre infinito conocido como parfait de turrón.

Última etapa en la muy comunera y nobilísima Ciudad Rodrigo, epicentro de la comarca del campo charro. Vianda de rotundidad en este lugar, con el hornazo, los huevos fritos con farinato y las patatas meneás. Al dulce, tradicional bollo maimón y deliciosos repelaos.

HORIZONTES DE ASADOS Y ROCAS QUE SUEÑAN

Salida en Burgos, cervantina ciudad ilustre y famosa, y no como Rodrigo Díaz, camino del destierro desde las orillas del Arlanzón, sino a la aventura gastronómica y festiva. Visita, claro, a la majestuosa catedral y aquietada deambulación en torno a la puerta del Sacramental, que está considerada la mejor muestra mundial de escultura del siglo XIII o de buen amor. En lo gastronómico, además de dar cuenta de las enseñanzas del lugar, queso fresco de Burgos y morcilla de arroz del mismo Burgos, hay que poner atención a la olla podrida o poderida, a los callos a la burgalesa, a los caracoles con chorizo de Villarcayo y a las truchas del Arlanzón. A los postres, unos feos, unas yemas de canónigos, y a seguir la ruta.

Ruta que lleva a Lerma, que a su mayor gloria fuera punto de mira del duque del mismo nombre, favorito y valido del rey Felipe III. Paseo por los alrededores de la colegiata de San Pedro, el Palacio Ducal y la Plaza del Duque, para reposar, finalmente, ante unos platos de estofados de alubias rojas y perdiz asada.

Siguiente parada en Aranda de Duero, meca del lechazo asado y compromiso de visita admirativa a la hermosa iglesia de Santa María. Asados hay un sinfín, pero uno entre varios merece particularmente la pena, y ese es Casa José María, con horno propio y trato entrañable. Para el camino, provisión de empiñonados, yemas y tortas de Aranda.

Abandonando tierras burgalesas y adentrando paisajes sorianos aparece ante el viajero El Burgo de Osma, un conjunto urbano de singular belleza y armonía, que inevitablemente concurre frente a su gótica catedral. A la mesa, mucho, rotundo y bueno: estofado de alubias, migas de pastor, perdices o codornices escabechadas, y platos de trucha del río Lobos. Todo “a juerza pan” (a elegir entre sobones, extendidos o harinados) y buen vino tinto de la tierra. Un restaurante a conocer es el Virrey Palafox, acreditado en decenios de matanza y cuchipanda.

De El Burgo a la capital, Soria, donde, al decir de don Antonio Machado, parece que las rocas sueñan. Ciudad aquietada y poética, vestida de versos de Bécquer, de Gerardo Diego y del propio Machado. Paseo por

el casco urbano y las afueras que llevan a San Saturio, para recalar finalmente en algún establecimiento hostelero y disfrutar de unos pases de la fina mantequilla de Soria, y platos de alcance, como las migas pinariegas, la sopa de setas de cardo con trufa negra, la chanfaina soriana, los platos de caza escabechados o la morcilla dulce asada al horno.

Fin de trayecto en Medinaceli, que vio morir al caudillo invicto Almanzor y que es atalaya única desde la que se puede admirar el único arco romano de tres arcadas que existe en España, la regia Colegiata y la recoleta Plaza Mayor porticada. Al yantar, un revuelto de hongos edulis y un peripuesto rabo de toro con trufas.



[Arco romano. Medinaceli. Soria.]

ASADOS, REINOS GASTRONÓMICOS Y VIRREINATOS COQUINARIOS

Todos los especialistas y estudiosos de lo coquinario coinciden en señalar que si existe un factor gastronómico unitario en esta compleja autonomía, ese es el asado. A mayor abundamiento, Néstor Luján y Juan Perucho amplían a dos subzonas el concepto, que incluye al cordero y al lechón o tostón. Para estos autores, el área del lechón estaría inscrita dentro de un triángulo cuyos vértices son Arévalo, Segovia y Peñaranda de Bracamonte, en la provincia de Salamanca. Respecto al cordero, las mecas estarían en Peñafiel, Sepúlveda, Aranda y Roa: "... la villa burgalesa donde ajusticiaron al Empecinado y donde murió el austero cardenal Cisneros".

Pero lo cierto es que la unidad jurídico-administrativa que hoy es Castilla y León se amplifica y expande considerablemente en el ámbito de la cocina y la gastronomía, como reflejo de sus peculiaridades históricas, culturales y geográficas.

El antiguo reino leonés es heredero directo de la vieja monarquía asturiana, que trasladó la capitalidad de Oviedo a León en el siglo X, mientras que Castilla empieza a nacer en su seno, y en la misma centuria, a partir de la decidida voluntad del buen conde Fernán González y como condado independiente, para hacerse reino en junio de 1083, en el acto de coronación de Fernando I.

Debido a la proximidad geográfica, la cocina leonesa está notablemente influida por la gallega, y, aunque en menor medida, también por la asturiana, en razón de sus lazos históricos. Cocina de olla de legumbres y carnes con el cocido maragato a la cabeza; cocina de buenas carnes y añorados despojos; cocina de caza y de pesca de río; cocina en fin de arrieros y acarreadores maragatos, que hicieron insólito plato de tierra las patatas con congrio y almejas. Dentro de este conjunto se inscriben con rango propio y peculiar las cocinas de la comarca de El Bierzo (con su potente botillo, su olla berciana y sus artesanales pimientos, como referentes sumos) y la Maragatería, entre la capital de El Bierzo, que sabe a cocido de vuelcos en sentido opuesto al tradicional, y al refrito, que los gallegos llaman ajada y los castellanos ajoarriero.

Respecto a la cocina castellana vieja, más allá del referente y koiné culinaria común en torno a los asados de cochinillo o tostón, cordero y cabrito, los potentes cocidos de lentejas, alubias y garbanzos, junto a los inefables embutidos de cerdo, cuenta con dos subzonas gastronómicas con sello propio, en las provincias de Zamora y Salamanca. Sobrevolando todo el territorio y las huellas de su cultura gastronómica, espléndidos panes de sus Tierras de Campos; recios y untuosos quesos de oveja y cabra; multitud de platos de caza; empanadas de toda suerte, y tan acreditada como variopinta dulcería.

